50

DICAS PARA FICAR DE BEM COM O MEIO AMBIENTE

Faça a sua parte

Centro de Serviços
Meio Ambiente

programa ambiental
fetranspor

Convite a uma vida melhor

Viver é simples, mas o homem complica bastante as coisas. Criou mecanismos para ajudá-lo a resolver problemas e ficou dependente deles; buscou matrizes energéticas para seus inventos que poluíram o ar que respira; sujou as águas de que necessita para viver; contaminou a terra e os lençóis freáticos.

O planeta está vulnerável, e mudanças climáticas já se manifestam, como uma reação da natureza aos maus tratos que o homem, em sua falta de cuidado, lhe inflige.

A ciência, a literatura, a mídia, as artes nos enviam mensagens de alerta: é preciso buscar uma forma mais "limpa" de viver. Preservar a natureza, evitar o desperdício de recursos naturais, buscar meios renováveis de geração de energia, gerar menos lixo, reciclar.

Mas, como fazer isso tudo? Como contribuir para que nossos filhos e netos vivam num planeta mais saudável?

Procuramos aqui dar algumas dicas que podem ser incorporadas ao seu dia a dia sem qualquer dificuldade. Tudo de forma muito fácil. Afinal, viver é simples, e ajudar a melhorar a qualidade de vida da população faz parte da nossa própria missão: "promover o desenvolvimento do transporte para a melhoria da mobilidade e da qualidade de vida das pessoas".

Cada ser humano pode – e deve – fazer a sua parte. Nós acreditamos nisso, e convidamos você a embarcar nessa viagem. E, assim, seguiremos todos, rumo a um planeta mais saudável e feliz!

água

1

Não desperdice água **ao lavar os dentes ou fazer a barba** e poupe até 10 litros de água de cada vez.

Use um copo e feche a torneira, para gastar apenas a água de que necessita.

2

Evite banhos muito demorados e feche o chuveiro para espalhar o xampu.

3

Realize a **coleta de águas pluviais** (da chuva) para **regar os jardins** e **lavar o chão**, mas cuidado com a dengue!

Use um **regador** para molhar as plantas **ao invés** de utilizar a **mangueira**.

4

Não lave a calçada com mangueira. Para isto, utilize vassoura.

5

Não lave o seu carro com mangueira. Utilize balde e pano.

6

7

Não jogue óleo de fritura na pia para não poluir os rios. **Armazene o óleo utilizado em garrafas PET** e entregue em um ponto de coleta de seu bairro.

8

Ao **lavar a louça**, primeiro **limpe os restos de comida** dos pratos e panelas.

9

Não deixe torneiras pingando e conserte vazamentos.

energia

10

Substitua as lâmpadas de sua casa **por lâmpadas fluorescentes**.

11

Apague sempre as lâmpadas dos ambientes desocupados.

12

Limpe sempre **as lâmpadas** e luminárias.

FERRO DE PASSAR ROUPAS

Economize
25 a 30%
da conta de luz

Espere juntar uma boa quantidade de **roupa** para passá-las.

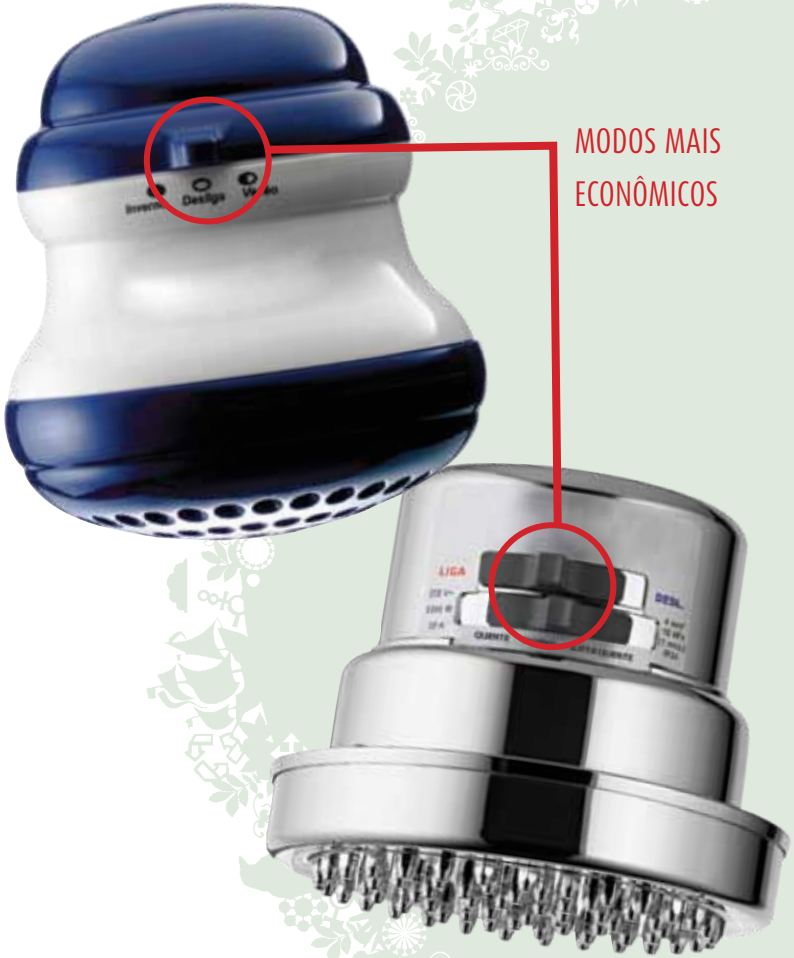
13

Adquira **eletrodomésticos mais econômicos**, observando se eles têm o **selo Procel** (nacionais) ou **Energy star** (importados).

14

15

No verão, **ajuste o seletor do chuveiro elétrico**. Dessa forma, é possível reduzir em 30% o valor gasto com o consumo de energia elétrica para o aquecimento da água.



Economize
2 a 5%
da conta de luz

MÁQUINA DE LAVAR ROUPAS

16

Junte uma boa quantidade de roupa para lavar.

17

Use a capacidade máxima determinada pelo fabricante da lavadora.

18

Utilize a **quantidade adequada de sabão**, para não repetir a operação de enxágue.

COMPUTADORES E TELEVISORES

19 Televisores e computadores só devem **ficar ligados quando estiverem sendo usados**.

20 **Não durma com a TV ligada**, use o desligamento automático.

Economize
10 a 15%
da conta de luz

21

Apague a luz quando for ver TV.

22

Prefira a tela de cristal líquido (LCD), que economiza até 40% em relação ao total gasto pelo computador, apesar de mais cara.

GELADEIRA

23 **Abra a porta da geladeira somente quando for preciso**.

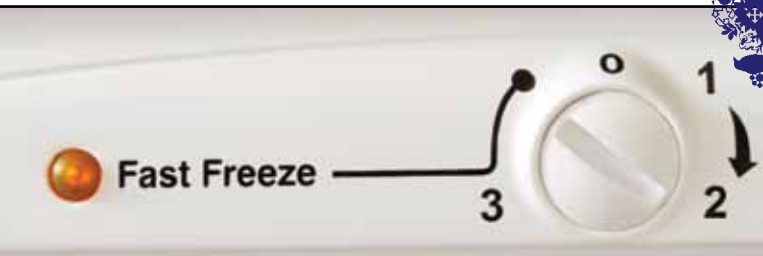
24 **Instale** a geladeira em **local bem ventilado**, não encostando em paredes ou móveis, **longe de raios solares** e fontes de calor, como fogões e estufas.

25 **Nunca utilize a parte traseira** da geladeira **para secar panos** ou roupas.

Economize

25 a 30%

da conta de luz



Ajuste o termostato de acordo com o manual de instruções do fabricante.

26

Degele e limpe a geladeira **com frequência**.

27

Não se esqueça de **manter as borrachas de vedação da porta em bom estado**.

28

Economize
2 a 5%
da conta de luz

AR-CONDICIONADO

29 Instale o aparelho em **local com boa circulação de ar**.

30 Mantenha **portas** e **janelas fechadas**, evitando assim a entrada de ar do ambiente externo.

31 **Limpe sempre os filtros**. A sujeira impede a livre circulação do ar e força o aparelho a trabalhar mais.

32 Mantenha o **ar-condicionado** sempre **desligado** quando você **estiver fora** do ambiente **por muito tempo**.

transporte

33

Use a escada se tiver de subir ou descer um ou dois andares. Assim, você estará economizando energia e mantendo uma vida saudável.

34

Procure oferecer carona aos seus colegas, familiares ou amigos. Muitas vezes, não há necessidade de sair de casa com mais de um carro.

35

Utilize **bicicleta ao invés de automóveis** sempre que possível. Assim, você estará contribuindo para diminuir a poluição do ar, além de manter a forma.

36

Utilize transporte coletivo. Assim, você estará gerando menos poluentes atmosféricos e reduzindo o trânsito em sua cidade.

hábitos de consumo

Utilize os **dois lados do papel**.

37

Use papel **reciclado**.

38

Separe-o para reciclar.

39

40

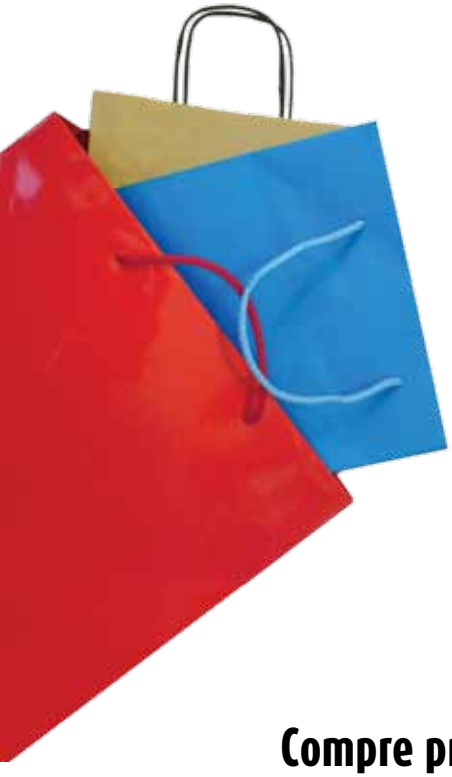
Não seja consumista.
Só compre o que realmente for utilizar.

41

Troque as sacolas plásticas doadas no mercado **por de pano** ou de palha que possam ser utilizadas diversas vezes.

42

Separe o seu lixo reciclável do lixo orgânico e, se possível, entregue-os em pontos de coletas de seu bairro ou aos catadores.



Ao comprar, **dispense as embalagens desnecessárias**.

43

Compre produtos feitos a partir de material **reciclado ou reutilizado**.

44

FSC

Este selo orienta o consumidor a procurar empresas que asseguram a manutenção das florestas e não degradam o meio ambiente na sua busca pelo desenvolvimento social e econômico.

Só **utilize madeira certificada** pelo IBAMA.

45

46

Só **troque os seus aparelhos eletrônicos** por outros **se for realmente necessário**. Cuidado para não ser influenciado pela mídia.

47

Utilize **pilhas recarregáveis**.

48

Não jogue no lixo comum **lâmpadas fluorescentes, pilhas, baterias, remédios vencidos, componentes eletrônicos, restos de tinta**. Estes resíduos podem contaminar o solo e causar doenças. Consulte os pontos de arrecadação no final da cartilha.

Ao caminhar em trilhas, ir à praia ou usufruir de qualquer outro ecossistema, **trate-o com carinho sem jogar lixo na natureza**.

49

50

Não compre animais silvestres sem autorização do IBAMA. Assim, você evitará que sejam maltratados e até mortos. O **tráfico de animais é crime**.

Pontos de coleta de resíduos sólidos no Estado do Rio de Janeiro

PILHAS E BATERIAS

Não descarte pilhas e baterias usadas no lixo comum. Elas possuem, em sua composição, metais pesados como cádmio, chumbo e mercúrio e devem ser descartadas adequadamente para evitar a contaminação do solo e das águas.

Verifique se o seu município disponibiliza coletores específicos para a coleta de pilhas e baterias.

Algumas empresas, através de seus programas de responsabilidade sócioambiental, recebem esses resíduos para encaminhar ao tratamento adequado.

A lista abaixo apresenta alguns destes pontos de coleta.

EM TODO O ESTADO DO RIO DE JANEIRO

• Lojas do Banco Satander (Programa Papa Pilhas)

• Baterias de Equipamentos da HP
Para descartar sua bateria, que contém chumbo-ácido, proveniente de um produto HP, envie um e-mail para reciclagem@hp com informações sobre modelo, quantidade e local onde se encontra. A HP responderá ao e-mail explicando o procedimento.

• Baterias de Notebooks e Handhelds HP
Para enviar baterias de produtos HP para a reciclagem, é necessário preencher formulário no site da empresa, no link http://www.hp.com/latam/br/baterias/form_baterias.html, e enviá-lo. No prazo de até sete dias úteis, a HP encaminhará para o e-mail fornecido um número de Autorização de Postagem Pré-paga. Com este número em mãos, basta comparecer a qualquer agência dos Correios e despachar a bateria. Você receberá a embalagem de envio no ato da postagem, que deve ser feita em até 30 dias do recebimento do número de Autorização.

• Nokia
A empresa oferece um programa de reciclagem de baterias. Para entregar a sua, vá em qualquer uma das assistências técnicas autorizadas da Nokia.

ANGRA DOS REIS

Eletrônica Tecla-Som (autorizada Sony)
• Estrada Angra Getulândia, 336 - Texaco

BELFORD ROXO

Tecnobel Equipamentos Eletrônicos (autorizada Sony)
• Estrada Dr. Plínio Casado, 4698 - Loja A - Centro

CABO FRIO

RGB Eletrônica (autorizada Sony)
• Rua Inglaterra, 86 - Lojas A/B - Jardim Caiçara

DUQUE DE CAXIAS

New's Power (autorizada Sony)
• Av. Duque de Caxias, 10 - Centro

ITAPERUNA

Microvídeo Eletrônica (autorizada Sony)
• R Maj. Doming. S. Figueiredo, 45

MACAÉ

Interface Macaé - Rede CNS Brasil (autorizada Sony)
• Rua Aloísio de Sá Vasconcelos, 92 - Centro

NILÓPOLIS

Drogarias São Paulo
• Estrada Getúlio Vargas, 1448 - Centro

NITERÓI

Drogarias São Paulo
• Rua da Conceição, 13 - Lojas 1/2 - Centro
• Rua São João , 47 - Lj. 101 - Centro
• Shopping Niterói - Rua Conceição, 188 – Centro

CTVC Eletrônica (autorizada Sony)
• Rua Saldanha Marinho, 117 – Centro

NOVA FRIBURGO

Eletrônica Roseiral (autorizada Sony)
• Av. Júlio Antônio Thuler, 200 – Loja 12 – Olaria

PETRÓPOLIS

Tele Áudio (autorizada Sony)
• Rua Alberto Torres, 35 - Centro

RESENDE

Laser Tec (autorizada Sony)
• Rua Coronel Brasiel, 259 - Campos Eliseos

RIO BONITO

Eletrônica Easi (autorizada Sony)
• Rua Antônio Mansur, 52 - Centro

RIO DE JANEIRO

Drogarias São Paulo
• Rua Coronel Tamarindo, 1802 - Bangu
• Rua São José, 36 - Centro
• Av. Presidente Vargas, 502 - Centro
• Rua General Roca, 818 - Tijuca

SÃO GONÇALO

Drogarias São Paulo
• Rua Doutor Feliciano Sodré, 164 - Centro - São Gonçalo

Serviços Técnicos Falune (autorizada Sony)
• Rua Dr. Nilo Peçanha, 53 Subloja 2 – Centro

TERESÓPOLIS

Supri Service - Rede CNS Brasil
• Avenida Lúcio Meira, 670 Sobreloja 13 - Várzea

RESÍDUOS ELETRÔNICOS

Os resíduos de equipamentos elétricos e eletrônicos contêm, em sua maioria, substâncias perigosas e seu descarte no lixo comum, sem o aproveitamento dos componentes, representa risco de contaminação do meio ambiente, além de desperdício de matéria-prima.

Alguns fabricantes recebem estes resíduos em pontos de coleta distribuídos no Estado, Leve seus aparelhos até estes locais.

EM TODO O ESTADO DO RIO DE JANEIRO

• HP (Equipamentos da HP)
Você também pode direcionar seu produto para o Programa de Reciclagem da HP Brasil, enviando um e-mail para reciclagem@hp.com informando o modelo com modelo do seu equipamento, quantidade e localidade onde se encontra. A empresa entrará em contato para informar como descartá-lo.

• DELL
A organização oferece a oportunidade de reciclar o produto da marca (notebooks, monitores, impressoras, desktops) gratuitamente. No site da empresa entre no link suporte para usuários "domésticos" > Suporte a produtos > Reciclagem Global. Selecione o Brasil no mapa e preencha o formulário clicando em "Recicle Agora".

Observe que o parceiro de reciclagem da Dell pode cobrar uma taxa se você cancelar num prazo de até dois dias úteis antes da data programada para a coleta.

• Nokia
Para garantir a correta destinação desses produtos, a Nokia, criou o programa We:recycle, através do do qual, juntamente com seus parceiros, disponibiliza pontos de coleta desses produtos. Para mais detalhes e localização dos pontos, ligue para a Central de Relacionamento Nokia 4003-2525 (capitais e grandes cidades) ou 0800-8866542 para outras localidades.

• Philips (lojas autorizadas)
Encaminhe aparelhos eletroeletrônicos ou eletrodomésticos Philips que não quer mais ao posto credenciado, junto com o termo de doação de produto (disponível no site da Philips), preenchido. Os produtos recebidos serão encaminhados à Oxil, empresa parceira da Philips, que desmonta e dá destino adequado para os componentes não reaproveitados.

Você também pode solicitar o serviço de coleta domiciliar pelo próprio Centro de Informações ao Consumidor, com custo adicional.

• Paulo Pires Eletrônica (RJ605)
Avenida Mem de Sá , 2140 - Centro - RJ
Tel.: 21 25096851 / 25097136
E-mail: jaday@uol.com.br

• ELETR JM3939 COM E ASS (RJ611)
Av das Américas, 3939, Bloco 1, loja H
Barra da Tijuca - Rio de Janeiro- RJ
Tel.: 21 24315759 / 24315480
E-mail: eletronicajm@ig.com.br

• ELETROTUDO COM ASS TEC ME (RJ374)
Estrada dos Bandeirantes, 1393.
Posto BR Jacarepaguá - Rio de Janeiro - RJ
Tel.: 21 24264702 / 24264701
E-mail: eletrotudo@ig.com.br

• Eletrônica Rodrigues e Felix (RJ603)

R. São Luiz Gonzaga, 445 - Sao Cristóvão
Tel.: 21 25892030 / 25893753
E-mail: eletronicars@uol.com.br

RESÍDUOS RECICLÁVEIS

Todos os dias descartamos no lixo grande quantidade de papel, papelão, plástico e vidro. Estes resíduos podem ser reciclados, o que evita a derrubada de árvores e a extração de matéria-prima necessária para a fabricação de outros produtos. Além disso, a reciclagem possibilita a geração de empregos nas atividades associadas à coleta e aproveitamento dos materiais.

Verifique se a Prefeitura do seu município possui algum programa de coleta seletiva.

Verifique, no seu bairro, se alguma escola aceita resíduos recicláveis. Algumas escolas municipais coletam resíduos recicláveis para trocar por materiais úteis.

Alguns grandes grupos recebem os resíduos recicláveis em suas lojas. Verifique na lista a seguir.

EM TODO O ESTADO DO RIO DE JANEIRO

• Lojas do Grupo Pão de açúcar (papel, plástico, metal, vidro e óleo usado)

• Lojas do Walmart (papel, plástico, metal, vidro e óleo usado)

• Lojas do Supermercado Extra

• Lojas Leroy Merlin (Papel, plástico, metal, vidro e óleo usado)

ANGRA DOS REIS

Secretaria de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano
• Rua do Comércio, 17 - Centro.
Tel.: (24) 3368-6418
Fax: (24) 3368-6383

ARARUAMA

Ecoampla – Parque Hotel (papéis, metais, plástico, vidro e óleo vegetal)
• Rua dos Cajazeiros, Lote 8, Quadra B

MARICÁ

Instituto Ambiental Reciclar
• Rua 116, lote 4, quadra 163 - Cordeirinho
Tel.: (21)2648-3820
E-mail: diretoriageral@iar.org.br
Site: http://www.iar.org.br

NITERÓI

Ecoampla (papéis, metais, plástico, vidro e óleo vegetal)
Funcionamento: seg. a sex. de 8h às 12h e de 13h às 16h
• Fonseca: Alameda São Boaventura, 770 (Horto)
• Centro: Rua Visconde do Rio Branco, 731
• Icaraí (parceria com a Clin): Rua Jornalista Irineu Marinho, s/n
• Largo da Batalha (parceria com a Clin): Rua Leonor Glória, s/n

Posto Móvel Ecoampla Niterói
Funcionamento: seg. à sex. das 9h às 12h – calendário sujeito a alteração. Confira com a Ampla a programação.
Segunda – Santa Rosa: Praça Raul Oliveira Rodrigues – Largo do Marrão
Terça – Ingá: Av. Martins Romão – Praça César Tinoco

Quarta – Barreto: Praça Palmir Silva – Horto
Quinta – Ponta D' Areia: Rua Coronel Miranda – Praça Dr. José Vitorino
Sexta – São Lourenço: Rua Indígena, 72 – sede da Clin

Instituto Vital Brazil
R. Vital Brazil Filho, 64 - Santa Rosa
Niterói - RJ - 24230-340
Tel.: (21)2711-3131

NOVA IGUAÇU

Onda Verde
• Rua Nossa Senhora da Conceição, 6 - Tinguá
Tel.: (21)2779-4563
Site: www.ondaverde.org.br

PETRÓPOLIS

Ecoampla (papéis, metais, plástico, vidro e óleo vegetal)
Funcionamento: seg. a sex. de 8h às 12h e de 13h às 16h
• Estrada União Indústria, 10.035 (Shopping Vilarejo) – Itaipava
(sujeito ao horário de funcionamento do shopping)

RIO DE JANEIRO

PEV COMLURB - ILHA DO GOVERNADOR
• Estrada Chagas Freitas, 0

SÃO GONÇALO

Ecoampla (papéis, metais, plástico, vidro e óleo vegetal)
Funcionamento: seg. a sex. de 8h às 12h e de 13h às 16h
• Rua Dr. Feliciano Sodré, 230 - Centro
Tel.: (21)9532-2029
E-mail: Resp. Marco Aurélio

Piscinão de São Gonçalo (Parque Ambiental Praia das Pedrinhas)
BR101, 0 - Boa Vista
Tel.: (21)2607-8193

Associação de Mulheres Empreendedoras
Rua Expedicionário Alberto Cândido Melo, 0 - Colubandê
Tel.: (21)2606-5003
Site: Sra. Oscarina

Voluntários da Alegria
Rua Minas Gerais, 443 - Brasilândia
Tel.: (21) 8544-2096

TERESÓPOLIS

Ecoampla (papéis, metais, plástico, vidro e óleo vegetal)
Funcionamento: seg. a sex. de 8h às 12h e de 13h às 16h
• Rua das Paineiras, 304 - Paineiras

ÓLEO VEGETAL USADO

Muitos estabelecimentos comerciais, como restaurantes e bares, além das residências, jogam o óleo usado na pia, direto na rede de esgoto, ou mesmo nos rios. Esta prática, além de danificar a rede de esgoto, contamina os rios, lagos e lagoas, comprometendo a cadeia alimentar destes ecossistemas.

Não jogue óleo usado na pia. Espere-o esfriar, coloque-o em uma garrafa pet e entregue em um ponto de coleta ou chame uma ONG para retirá-lo em sua residência.

TODO O ESTADO DO RIO DE JANEIRO

• Disque Óleo (mínimo de 10 litros)
Tel.: (21)2260-3326 / (21)7827-9449
Site: http://www.disqueoleo.com.br

• Lojas Pão de açúcar
- Rua Dr. Sattamini, 164
- Av. Nossa Senhora de Copacabana, 493
- Rua Paulo Alves, 42

ANGRA DOS REIS

Disque Óleo (mínimo de 10 litros)
Tel.: (24) 3367-2033 / (24) 9301-2246
Email: angra@disqueoleo.com.br
Site: http://www.disqueoleo.com.br

CAMPOS DOS GOYTACAZES

Disque Óleo (mínimo de 10 litros)
Tel.: (22) 2728-0020 / (22) 7834-8656
ID. 23* 43255
Email: campos@disqueoleo.com.br
Site: http://www.disqueoleo.com.br

NOVA FRIBURGO

Disque Óleo (mínimo de 10 litros)
Email: friburgo@disqueoleo.com.br
Site: http://www.disqueoleo.com.br

VOLTA REDONDA

Prefeitura de Volta Redonda (Programa Eco Óleo)
• Rua Vereador Francisco Evangelista Delgado, 1355 - São Cristóvão
Tel.: (24) 3339-4226
Site: http://www.portalvr.com/projetos/ecooleo.php

RIO DE JANEIRO

Programa de Reaproveitamento de Óleos Vegetais do Estado do Rio de Janeiro (PROVE)
Para solicitar a retirada do óleo do seu estabelecimento ou condomínio:
Tel.: (21) 2598-9242 / (21) 2223-2664
Email: prove@ambiente.rj.gov.br

Disque-Óleo
Tel.: (21) 2260 3326
Email: contato@disqueoleo.com.br
Site: http://www.disqueoleo.com.br

JW Dias Comércio de Óleo Vegetal e Gordura
Rua Sta Hilaire, 26 – Bonsucesso
Tel.: (21) 2290-5517

MARICÁ

Instituto Ambiental Reciclar
Rua 116, lote 4 – quadra 163 – Cordeirinho
Tel.: (21) 2648-3758
Site: www.iar.org.br

ÓLEO LUBRIFICANTE USADO

Todos os dias milhões de motoristas realizam a troca do óleo lubrificante de seus veículos em postos de combustíveis, oficinas ou mesmo em casa.

O óleo lubrificante usado ou contaminado possui substâncias tóxicas, como as dioxinas, cetonas, hidrocarbonetos policíclicos aromáticos, cromo, cádmio, chumbo e arsênio. Estes contaminantes se acumulam nos ecossistemas prejudicando a fauna e causando doenças nos seres humanos.

Alguns postos de combustíveis e oficinas recebem pequenos volumes de óleo lubrificante usado. A lista a seguir apresenta empresas que realizam a retirada de grandes volumes deste resíduo.

TODO O ESTADO DO RIO DE JANEIRO

• Tasa Lubrificantes
Rod. Presidente Dutra, 20.000 - Km 183
Nova Iguaçu, RJ
Tel.: (21) 2667-1122 / (21) 2667-2893
E-mail: tasa@tasa.com.br

• Lwart Lubrificantes
Rua Capitão Guynemer, s/n - Lt 15 - Qd 19
Xerém - Duque de Caxias, RJ
Tel.: (21) 2679-1040 / Fax. (21) 2679-1142

• Proluminas Lubrificantes
Avenida Fazendinha do Recreio, Qd. 1 -
Lote 11 – Capivari - Duque de Caxias, RJ
Tel.: (21) 2776-2550

• Petrolub Industrial de Lubrificantes
Rua Projetada, s/n quadra B lotes 21 e 22 –
Jardim Primavera - Duque de Caxias, RJ
Tel.: (21) 2676-9398
E-mail: coletarj@petrolub.com.br

LÂMPADAS FLUORESCENTES

A lâmpada fluorescente possui mercúrio gasoso em sua composição, que pode ser liberado se ela for quebrada. O mercúrio é uma substância altamente tóxica que contamina o solo e a água com metais pesados. Por isso, estas lâmpadas devem ser destinadas a empresas que realizem o seu tratamento e destinação correta.

TODO O ESTADO DO RIO DE JANEIRO

• Lojas do Walmart
As lojas do Walmart recebem as lâmpadas fluorescentes em seus ecopontos.

• Ideia Cíclica (mínimo de 500 lâmpadas)
O Idea Cíclica se desloca até o cliente e, no próprio local, processa a descontaminação das lâmpadas de mercúrio, levando, todo o resíduo oriundo do serviço (vidro/alumínio/filtros saturados com metal pesado) para destino correto, fora do site da empresa.

Rua do Ouvidor 60 sala 809 – Centro –
Rio de Janeiro, RJ – 20040-030 -
Tel.: 21 2222-0645/2242-7128

PNEUS INSERVÍVEIS

Os pneus, quando descartados em local inapropriado ou queimados a céu aberto, causam impactos ambientais, como a poluição do ar e a proliferação de mosquitos da dengue devido ao acúmulo de água.

Ao trocar um pneu em um estabelecimento comercial, deixe-o no local, onde poderá ser encaminhado para uma destinação ambientalmente correta.

A Reciclanip, em parceria com algumas prefeituras, tem pontos de coletas adequados para pneus inservíveis.

Os municípios listados a seguir já possuem pontos de coleta. Ligue para o setor responsável em sua prefeitura e verifique o endereço.

ANGRA DOS REIS

Telefone: (24) 3368-6509

ARARUAMA

Telefone: (22) 2667-0523

ARMAÇÃO DOS BÚZIOS

Telefone: (22) 2623-8038

BARRA MANSA

Telefone: (24) 3322-9100

ITAGUAÍ

Telefone: (21) 2688-8633

MACAÉ

Telefone: (22) 2759 2158 / 2759 2114

MESQUITA

Telefones: (21)3763-9760 ramal 258

PETRÓPOLIS

Telefone: (24) 2292-9500

RIO DAS OSTRAS

Telefone: (22) 2764 4848

SÃO JOÃO DE MERITI

Telefone: (21) 2651-237